

PARTO PREMATURO Y NACIMIENTO PREMATURO

¿Qué es parto prematuro y nacimiento prematuro?

Parto prematuro es cuando el parto se presenta tres o más semanas antes de la fecha prevista. Esto es demasiado temprano y su bebé pudiera antes de tiempo. Muchas veces, las causas del parto prematuro y nacimiento prematuro son desconocidas, pero el hacer decisiones saludables y consultar a un doctor o enfermera pueden ayudar a reducir el riesgo de un parto prematuro y un nacimiento prematuro.

Datos...

Cada año en los Estados Unidos, 10 por ciento de recién nacidos nacen prematuramente. Los nacimientos prematuros son responsables por la muerte de cerca del 75 por ciento de recién nacidos.

Cómo reducir el riesgo de un parto prematuro o nacimiento prematuro:

- Obtenga cuidado prenatal temprano y regularmente.
- Protéjase para no contraer enfermedades transmitidas sexualmente.
- No fume, tome ni use drogas.
- Coma alimentos nutritivos diariamente.

Síntomas de parto prematuro:

- Contracciones uterinas – tensión o endurecimiento del útero que ocurre más de cuatro veces en una hora.
- Retorcijones parecidos a los dolores de menstruación.
- Dolor en la parte inferior de la espalda.
- Presión en la pelvis.
- Dolor intestinal, de gas o diarrea.
- Aumento o cambio en la secreción de la vagina.

Recuerde que estos síntomas también pueden ser parte de un embarazo normal. Es importante que usted siempre ponga atención a cómo se siente y note cualquier cambio en su embarazo.

¿Qué debería hacer para determinar si tiene contracciones prematuras?

Vacíe su vejiga (orine). Luego, acuéstese sobre su lado izquierdo para sentir las contracciones. Para hacerlo, use la punta de sus dedos y presiónelos sobre su útero. Una contracción hace que el útero se sienta firme o tenso y puede sentirse más fácilmente la forma del útero. ¡Recuerde, puede haber contracciones sin dolor!

Si usted siente más de cuatro contracciones en una hora, o tiene algún otro síntoma que indique que el parto continúa:

- Llame a su doctor o enfermera, dígame lo que está sintiendo.
- Acuéstese de lado por una hora.
- Tome dos o tres vasos de agua o jugo.

¡Nunca piense que usted se está quejando demasiado o que está molestando! Esta puede ser la decisión más importante que tome para su bebé.

Fuentes:

“Born Too Early: Preterm Labor and Birth” por Bobbi Kimsey, RN, BSN. SNM